Panasonic®

使用说明书
微波炉
型号：NN-GS575W/GS575WX



型号：NN-GS575W

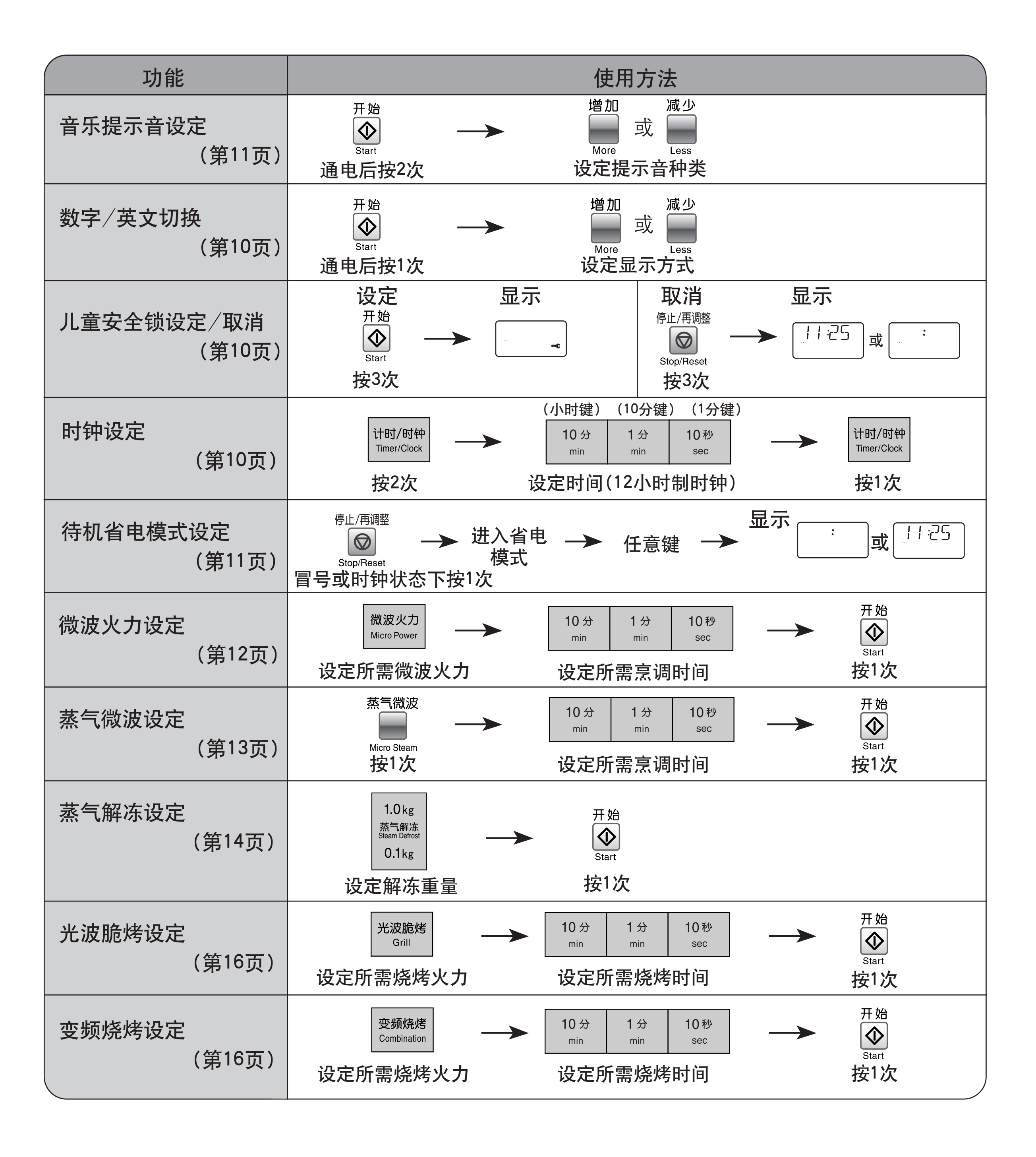
使用前，请仔细阅读本说明书及保修证并妥善保管



社内检查合格产品

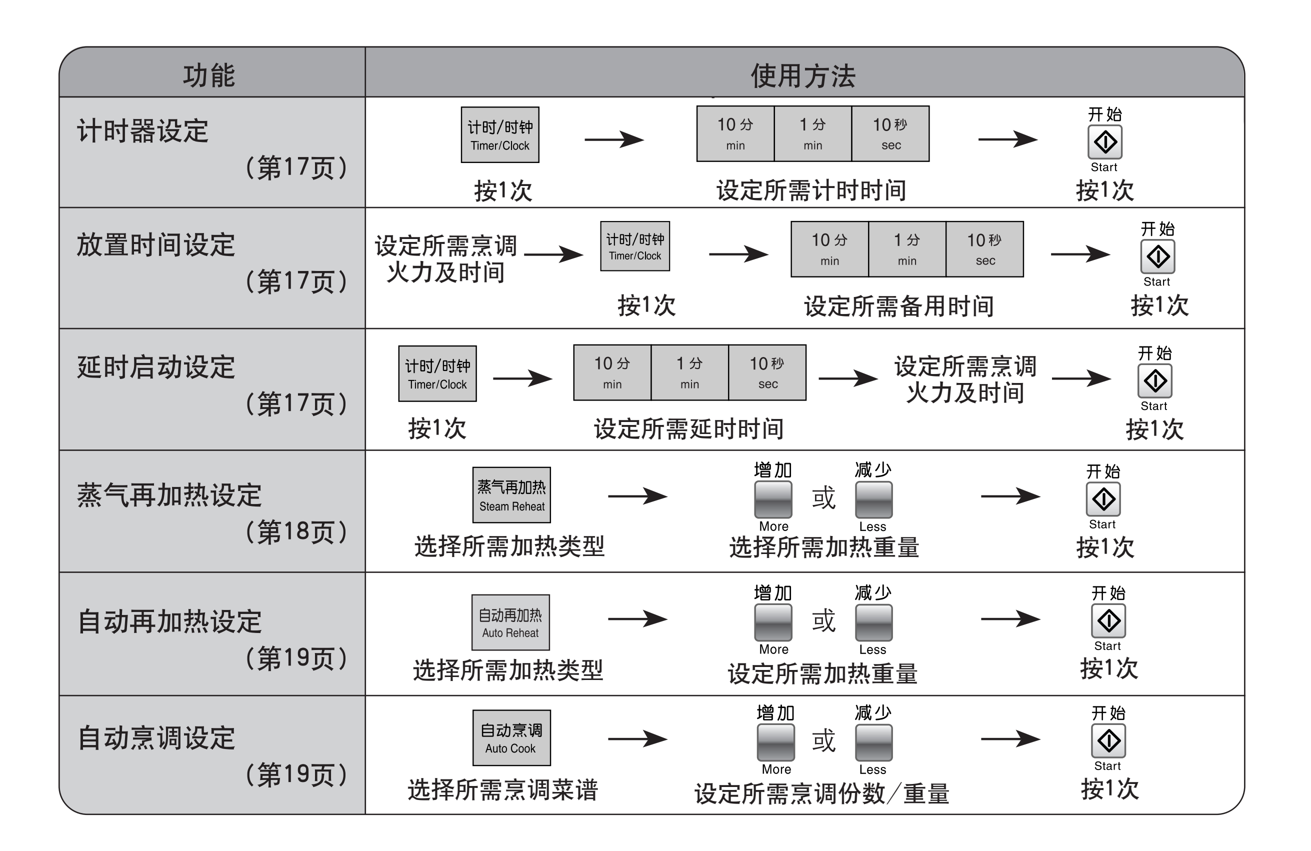
目录

简明烹调指南



功能	使用方法
音乐提示音设定（第11页）	开始 Start 通电后按2次 → 增加 More 或 减少 Less 设定提示音种类
数字/英文切换（第10页）	开始 Start 通电后按1次 → 增加 More 或 减少 Less 设定显示方式
儿童安全锁设定/取消（第10页）	设定：开始 Start 按3次 → 显示；取消：停止/再调整 Stop/Reset 按3次 → 显示 11:25 或 :
时钟设定（第10页）	计时/时钟 Timer/Clock 按2次 → （小时键）10分 min （10分键）1分 min （1分键）10秒 sec 设定时间（12小时制时钟） → 计时/时钟 Timer/Clock 按1次
待机省电模式设定（第11页）	停止/再调整 Stop/Reset 冒号或时钟状态下按1次 → 进入省电模式 → 任意键 → 显示 : 或 11:25
微波火力设定（第12页）	微波火力 Micro Power 设定所需微波火力 → 10分 min 1分 min 10秒 sec 设定所需烹调时间 → 开始 Start 按1次
蒸气微波设定（第13页）	蒸气微波 Micro Steam 按1次 → 10分 min 1分 min 10秒 sec 设定所需烹调时间 → 开始 Start 按1次
蒸气解冻设定（第14页）	1.0kg 蒸气解冻 Steam Defrost 0.1kg 设定解冻重量 → 开始 Start 按1次
光波脆烤设定（第16页）	光波脆烤 Grill 设定所需烧烤火力 → 10分 min 1分 min 10秒 sec 设定所需烧烤时间 → 开始 Start 按1次
变频烧烤设定（第16页）	变频烧烤 Combination 设定所需烧烤火力 → 10分 min 1分 min 10秒 sec 设定所需烧烤时间 → 开始 Start 按1次

简明烹调指南

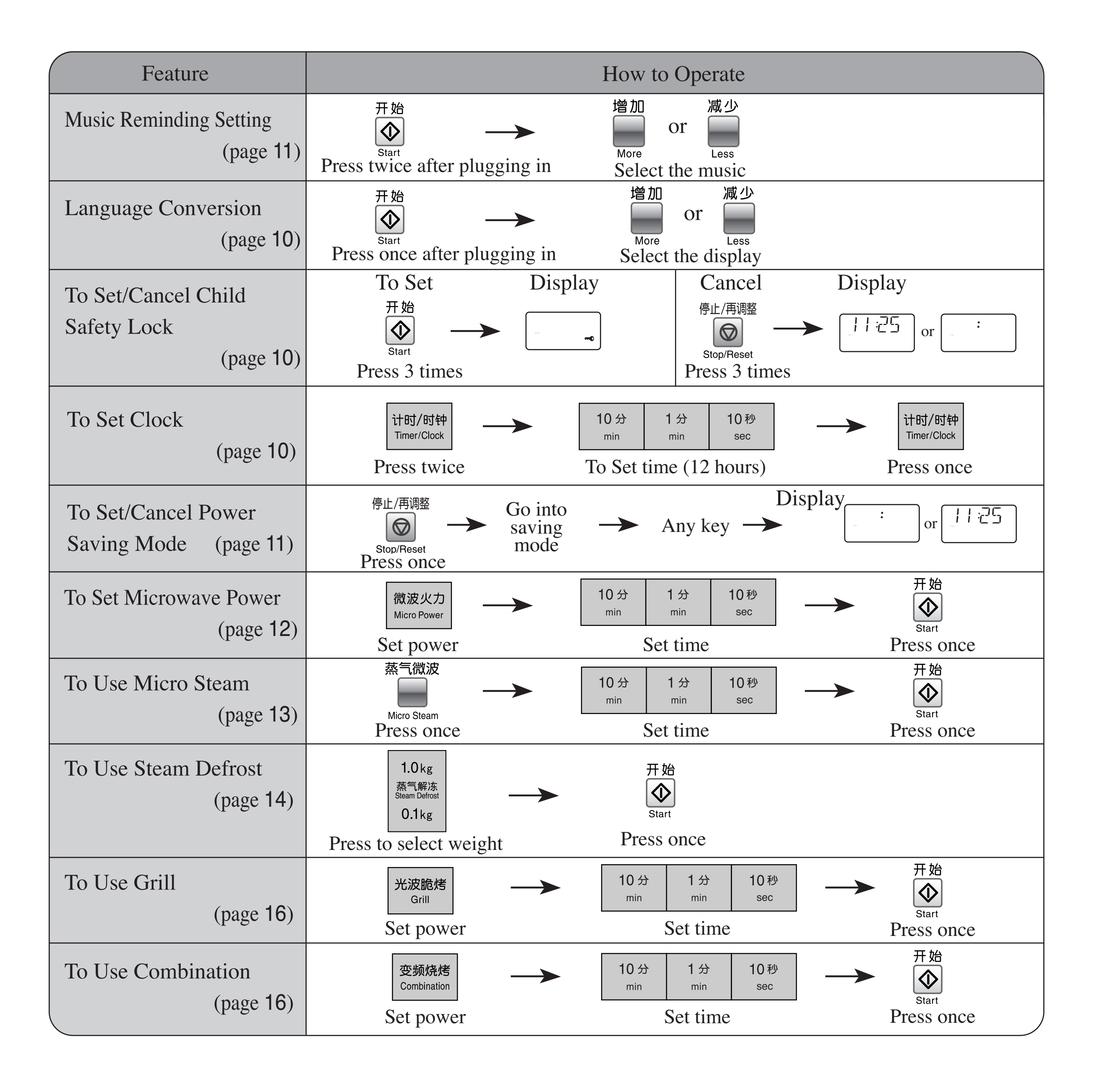


功能	使用方法
计时器设定 （第17页）	计时/时钟 Timer/Clock 按1次 → 10分 min / 1分 min / 10秒 sec 设定所需计时时间 → 开始 Start 按1次
放置时间设定 （第17页）	设定所需烹调火力及时间 → 计时/时钟 Timer/Clock 按1次 → 10分 min / 1分 min / 10秒 sec 设定所需备用时间 → 开始 Start 按1次
延时启动设定 （第17页）	计时/时钟 Timer/Clock 按1次 → 10分 min / 1分 min / 10秒 sec 设定所需延时时间 → 设定所需烹调火力及时间 → 开始 Start 按1次
蒸气再加热设定 （第18页）	蒸气再加热 Steam Reheat 选择所需加热类型 → 增加 More 或 减少 Less 选择所需加热重量 → 开始 Start 按1次
自动再加热设定 （第19页）	自动再加热 Auto Reheat 选择所需加热类型 → 增加 More 或 减少 Less 设定所需加热重量 → 开始 Start 按1次
自动烹调设定 （第19页）	自动烹调 Auto Cook 选择所需烹调菜谱 → 增加 More 或 减少 Less 设定所需烹调份数／重量 → 开始 Start 按1次

友情提示

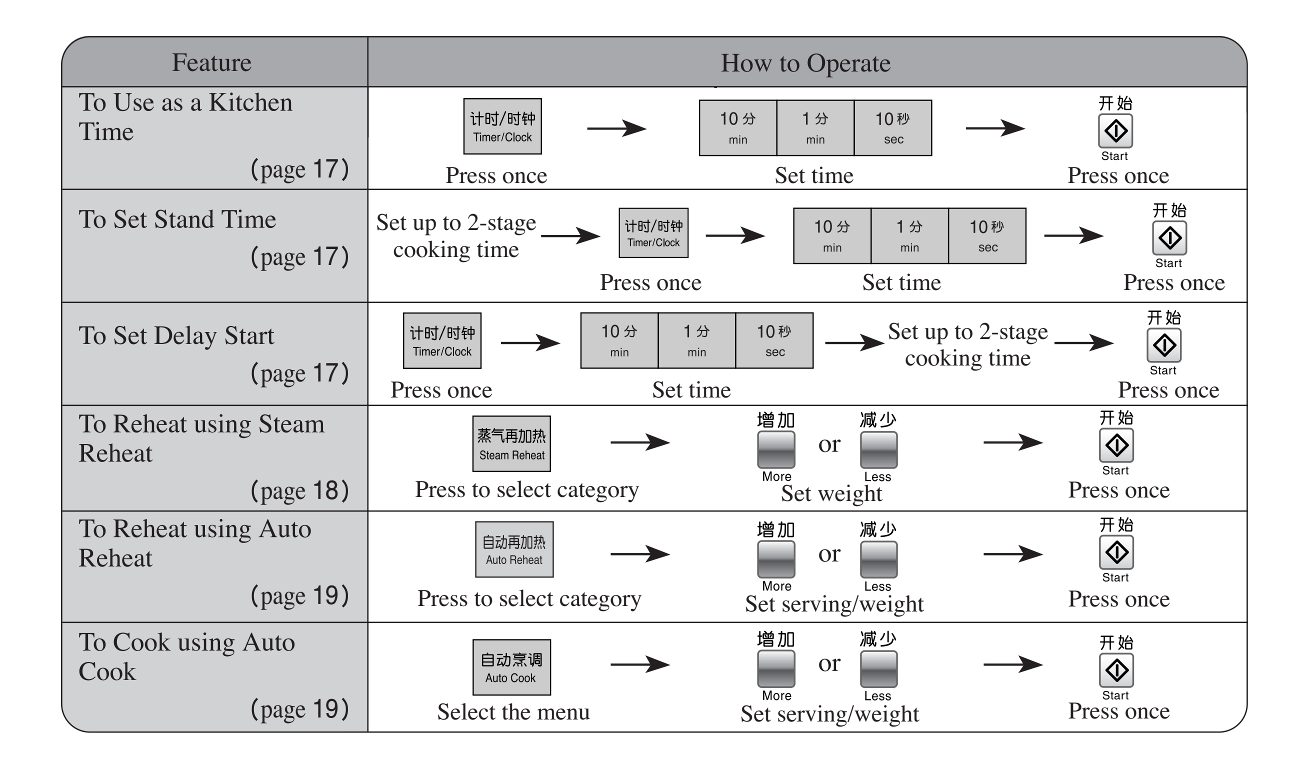
1. 在炉腔内没有食物的情况下，请不要启动微波程序。
2. 使用蒸气微波炉后会产生大量水蒸气，待微波炉冷却后及时擦干腔体、盛水槽及装饰板。
3. 初次使用脆烤或烘烤功能时，微波炉可能会有白烟及异味冒出，这是由于机油挥发所致，属于正常现象。
4. 微波炉烹调结束后电动风扇会继续工作一段时间，这是正常现象。
5. 使用时如发现任何问题或困难，请使用固定电话拨打热线：800-810-0781。

Quick Guide to Operation(英文简明烹调指南)



Feature	How to Operate
Music Reminding Setting (page 11)	开始 Start: Press twice after plugging in → 增加 More or 减少 Less: Select the music
Language Conversion (page 10)	开始 Start: Press once after plugging in → 增加 More or 减少 Less: Select the display
To Set/Cancel Child Safety Lock (page 10)	To Set: 开始 Start, Press 3 times → Display. Cancel: 停止/再调整 Stop/Reset, Press 3 times → Display: 11:25 or :
To Set Clock (page 10)	计时/时钟 Timer/Clock: Press twice → 10分 min, 1分 min, 10秒 sec: To Set time (12 hours) → 计时/时钟 Timer/Clock: Press once
To Set/Cancel Power Saving Mode (page 11)	停止/再调整 Stop/Reset: Press once → Go into saving mode → Any key → Display: : or 11:25
To Set Microwave Power (page 12)	微波火力 Micro Power: Set power → 10分 min, 1分 min, 10秒 sec: Set time → 开始 Start: Press once
To Use Micro Steam (page 13)	蒸气微波 Micro Steam: Press once → 10分 min, 1分 min, 10秒 sec: Set time → 开始 Start: Press once
To Use Steam Defrost (page 14)	1.0kg 蒸气解冻 Steam Defrost 0.1kg: Press to select weight → 开始 Start: Press once
To Use Grill (page 16)	光波脆烤 Grill: Set power → 10分 min, 1分 min, 10秒 sec: Set time → 开始 Start: Press once
To Use Combination (page 16)	变频烧烤 Combination: Set power → 10分 min, 1分 min, 10秒 sec: Set time → 开始 Start: Press once

Quick Guide to Operation(英文简明烹调指南)



Feature	How to Operate
To Use as a Kitchen Time (page 17)	计时/时钟 Timer/Clock — Press once → 10 分 min / 1 分 min / 10 秒 sec — Set time → 开始 Start — Press once
To Set Stand Time (page 17)	Set up to 2-stage cooking time → 计时/时钟 Timer/Clock — Press once → 10 分 min / 1 分 min / 10 秒 sec — Set time → 开始 Start — Press once
To Set Delay Start (page 17)	计时/时钟 Timer/Clock — Press once → 10 分 min / 1 分 min / 10 秒 sec — Set time → Set up to 2-stage cooking time → 开始 Start — Press once
To Reheat using Steam Reheat (page 18)	蒸气再加热 Steam Reheat — Press to select category → 增加 More or 减少 Less — Set weight → 开始 Start — Press once
To Reheat using Auto Reheat (page 19)	自动再加热 Auto Reheat — Press to select category → 增加 More or 减少 Less — Set serving/weight → 开始 Start — Press once
To Cook using Auto Cook (page 19)	自动烹调 Auto Cook — Select the menu → 增加 More or 减少 Less — Set serving/weight → 开始 Start — Press once

NOTES

1. Never use micro power without a load in the cavity.
2. When using the steam function, always clean and wipe the cavity, flume and decorative plate after cooling the oven.
3. It's normal if white smoke gives off when first time using the gill, combination or oven function.
4. After using the microwave oven, the fan motor will continue operating several minutes. It's normal.
5. If you have any question or problem, please call the hotline 800-810-0781 by telephone.

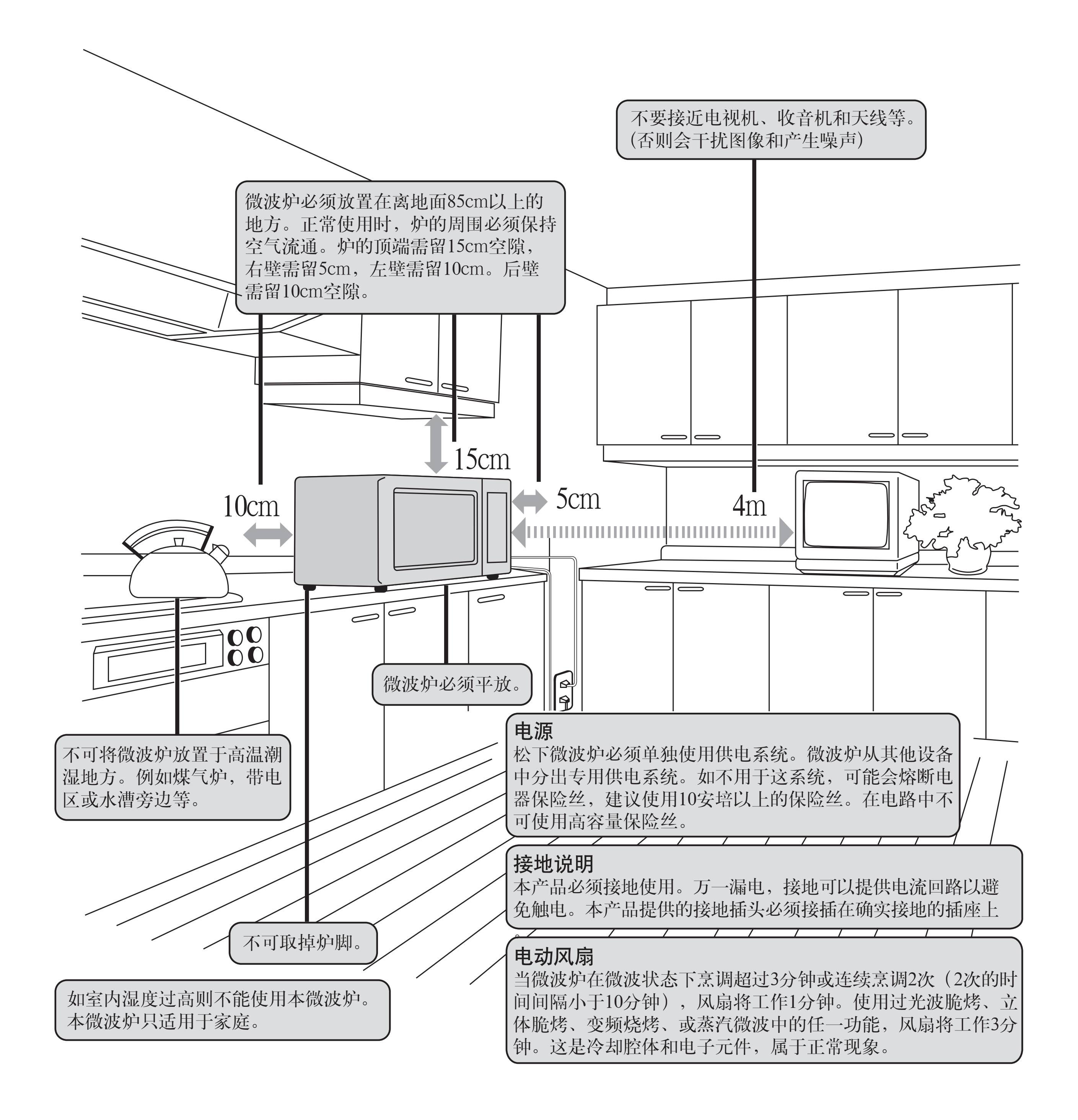
自动烹调菜谱中英文对照表(En-Ch menu)

顺序号	中文	英文	顺序号	中文	英文
1	煮饭	RICE	10	香油蒸鸡	STEAM CHICKEN
2	煮粥	PORRIDGE	11	早餐面包	TOAST
3	粤式靓汤	CANTON SOUP	12	风味肉串	ROAST SKEWERS
4	时令鲜蔬	FRESH VEGETABLES	13	脆皮红薯	ROAST SWEET POTATOES
5	煮方便面	INSTANT NOODLES	14	黑椒牛扒	ROAST BEEFSTEAK
6	豆豉蒸鱼	STEAM FISH	15	香辣鸡翅	ROAST WINGS
7	冷冻食品	STEAM FROZ. FOODS	16	香酥烤鸭	ROAST DUCK
8	海鲜蛋羹	STEAM EGG	17	香烤玉米	ROAST CORN
9	清蒸大虾	STEAM PRAWNS	18	铁板鱿鱼	ROAST CUTTLEFISH

附注：当选择用字符作为显示时，显示屏显示相对应的数字，当选择用英文作为滚动显示语言时，显示屏显示相对应菜单的英文名。(数字/英文切换详见第10页)

Note: The display window shows numbers when selecting no word scrolling. When using English as display language, the menus will be scrolled by English. (Please refer to page 10 for language conversion)

微波炉的放置



电源

松下微波炉必须单独使用供电系统。微波炉从其他设备中分出专用供电系统。如不用于这系统，可能会熔断电器保险丝，建议使用10安培以上的保险丝。在电路中不可使用高容量保险丝。

接地说明

本产品必须接地使用。万一漏电，接地可以提供电流回路以避免触电。本产品提供的接地插头必须接插在确实接地的插座上

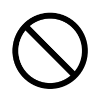
电动风扇

当微波炉在微波状态下烹调超过3分钟或连续烹调2次（2次的时间间隔小于10分钟），风扇将工作1分钟。使用过光波脆烤、立体脆烤、变频烧烤、或蒸汽微波中的任一功能，风扇将工作3分钟。这是冷却腔体和电子元件，属于正常现象。

微波炉安全注意事项

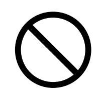
I 使用微波炉前请确认以下各项：

炉门、炉体是否有损伤、开裂。


禁止

若有变形、损伤或开裂，会发生微波泄漏，切勿使用微波炉。

炉门内侧金属绝缘(或防泄漏)网板是否弯曲、变形。


禁止

若发生弯曲或变形，切勿使用微波炉。

开门按键或门钩是否正常。


禁止

若开门按键不能正常使用或门钩损坏，切勿使用微波炉。

注：并非所有机种都具有开门按键或门钩

炉门上的金属绝缘网板及炉腔内是否沾上食物或聚积油污。


注意安全

若沾上食物或积聚油污，在微波炉加热时容易产生打火现象，因此请定期清洁微波炉。


注意安全

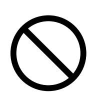
使用微波炉前，请仔细阅读说明书，本产品只适用于本说明书所说明的用途。


必须接地

本微波炉必须接地使用。万一漏电，接地可以提供电流回路以避免触电。电源插头必须插在确实接地的插座上。

II 请注意预防以下事项发生，否则会引起微波泄漏、微波炉损坏或人身伤害等危险情况。

1. 禁止事项


禁止

切勿损坏炉门的安全锁，包括门钩、门铰链等安全部件。

请勿擅自对微波炉进行拆卸、修理以及改造。


禁止分解

除受过专业培训的有资格的维修人员外，其他人员来进行检修操作是非常危险的，包括拆下防止微波能量泄漏的机壳等操作。

注：如需维修，请拨打**Panasonic**顾客咨询服务中心或联系**Panasonic**认定维修店进行修理。


禁止

当发现微波炉工作不正常时，切勿继续使用。

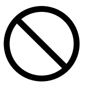
注：如需维修，请拨打**Panasonic**顾客咨询服务中心或联系**Panasonic**认定维修店进行修理。


禁止

用微波炉进行烹调时，切勿放入金属物体，包括金属容器、金属装饰的碟盘或任何金属类的装饰品等。

注：微波炉专用金属附件(烧烤架等)以及铝箔请按照说明书的要求进行使用。

微波炉安全注意事项

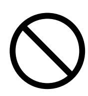

禁止

插座孔变松时或电源线、电源插头有损坏时，切勿使用微波炉。

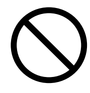
注：如需维修，请拨打**Panasonic**顾客咨询服务中心或联系**Panasonic**认定维修店进行修理。


禁止湿手触摸

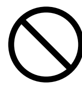
切勿用湿手触摸或插拔电源插头，可能会引起触电。


禁止

不可敲击控制面板、机壳、炉腔、炉门等部件，以免导致微波炉故障。


禁止

不可将微波炉放置于高温潮湿的地方。例如煤气炉、带电区或水槽旁边。


禁止

本微波炉只适用于家庭烹调，不能用于实验室试验或其它商业用途。

2. 危险事项

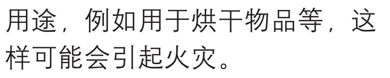

当心火灾

切勿将易燃物品放在微波炉周围或炉腔内，以免导致起火。


当心火灾

不能使用再生纸类制品作为容器，因其含有容易引起火花和着火的杂质。


当心火灾



微波炉不能用作烹调食物以外的用途，例如用于烘干物品等，这样可能会引起火灾。

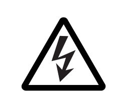
如果炉内东西着火，切勿打开炉门。


必须拔出插头

按［停止/再调整］键，然后拔去电源插头或关掉屋内电源总开关。


当心微波

切勿使用微波炉加热化学试剂或其它非食物制品，以免引起微波外泄。


当心触电

避免可能对电源线和电源插头造成损伤的动作或行为，如将电源线或插头浸入水中，将电源线靠近高温处，或者强行弯折、扭曲、拉伸、重压、捆扎电源线等。因为破损后使用，可能会引起短路、触电、起火等危险事故。

微波炉安全注意事项

3. 注意安全事项



注意安全

请勿让儿童等不熟悉微波炉操作的人员使用微波炉。只有在已经提供充分指导以致于儿童能够采用安全的方法使用微波炉，并且明白不正确的使用会造成危险时，才能允许儿童在无人监控的情况下使用微波炉。

注：电脑式微波炉可设定儿童安全锁。



注意安全

切勿在没有放置食物的情况下启动微波炉，因为当没有食物或水份在炉内吸收微波能量时，微波能量不停地在炉内反射，会引起炉内温度过高而发生异常。

注：本说明书特别许可的情况除外。



注意安全

切勿让金属烧烤架或铝箔包装碰触到炉腔内壁，以免工作时产生打火现象而损坏微波炉。

注：微波炉专用烧烤架请按照说明书的要求进行使用。



注意安全

炉门开启时，切勿在炉门上拖拉容器，且炉门负重不能超过5公斤。

注：此项仅适用于下拉门机种。

4. 指示事项

在微波炉烹调时，必须使用合适的器皿盛放食物。



必须

使用各种不同材质的器皿前应先确认是否可用于微波炉。金属包装袋不可使用。

注：请参阅[微波炉烹调用具的选择]。



必须

不能直接在玻璃转盘或平板玻璃上烹调食物，食物必须放入合适的微波炉安全器皿中。

注：请参阅[微波炉烹调用具的选择]。



必须

取出烹调完的食物或在烹调途中进行搅拌翻转时，必须使用锅夹或隔热手套，以免烫伤。因为热量会从高温的食物传到容器、玻璃转盘或平板玻璃上。



当心高温表面

烹调结束后，微波炉很烫。请勿直接清洗微波炉，务必在其冷却后再进行清洗，以避免发生烫伤。



必须拔出插头

清洁微波炉前请先拔掉电源插头，不可使用具有腐蚀性的清洁剂，以免损坏或腐蚀微波炉。



必须拔出插头

请定期清除电源插头上的灰尘。长期不使用微波炉时，请拔掉电源插头。拔除电源插头时不要拉拽电线，请手握插头拔除。

微波炉安全注意事项

III 使用烧烤功能时，请注意以下事项：


注意安全

首次使用各种烧烤功能时，如有白烟冒出，这是由于元器件的保护油受热挥发所致，并非是故障现象。


注意安全

烧烤烹调时以及烹调完毕后机壳表面、排风口及炉门温度较高，为了避免烫伤，请不要用手触摸。


注意安全

烧烤烹调结束后，烧烤辅助器皿及食物温度很高，请使用隔热手套拿取食物和器皿。


注意安全

清洁烧烤管必须待烧烤管完全冷却之后方可进行。在清洁时，请务必小心用软布擦拭，以免烧烤管破损伤害到手指。

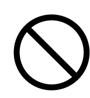

注意安全

烧烤烹调时，可使用微波炉专用烧烤架。但在微波烹调时，不可使用，以免发生打火现象。


注意安全

使用组合烧烤或变频烧烤功能时，不可将铝质或其它金属制容器直接放置于烧烤架上，应在两者之间放置微波安全碟，以免发生打火现象。

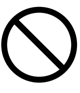
IV 使用蒸气功能时,请注意以下事项：


禁止

陶瓷盖上不要放置任何物品，以免引起溶化和变形。


禁止

在蒸气烹调后，陶瓷盖的温度会很高，请勿直接用冷水冲洗。


禁止

水槽出现裂纹或缺口时，请勿继续使用，以免引起因漏水而导致的漏电或触电。


注意安全

在蒸气烹调过程中，如需打开炉门进行翻面或搅拌等操作，请注意保持距离，以免蒸气烫伤脸部或手。

微波炉烹调注意事项


禁止

不能直接加热装在密封容器内的液体或其他食物，因为这样可能发生爆炸。**例如婴儿奶瓶，罐头食品，密闭玻璃瓶等**。因为当气压增加，瓶罐可能会爆炸。


禁止

不可用微波炉煎炸食物，以免发生油滴飞溅，烫伤烹调操作者。


注意安全

当加热汤类、汁类或饮品等液体食物时，可能发生液体突然沸腾而飞溅，导致操作者烫伤。因此，在烹调时，请留意以下各点：

(a) **避免使用“直身窄口”或壁厚细长的容器**。
(b) 不要过度加热。否则在取出食物时，会由于突然地沸腾，导致液体飞溅而烫伤操作者。
(c) 液体食物加热时，液体不要少于容器的八成满。因为加热少量的液体食物会由于沸腾而导致液体突然地飞溅。
(d) 加热前以及加热途中请略加搅拌。
(e) 加热后，先让食物在炉内搁置片刻，略加搅拌后取出。
(f) 使用婴儿食品罐加热食物后应经过搅拌或摇动，喂食前应检查瓶内食物的温度，避免烫伤。


注意安全

烹调食物时最好是宁可烹调不足也不要烹调过度。如果食物烹调不足则可重新再加以烹调，但如果烹调过度则无法补救。


禁止

切勿煮带壳的食物(如鸡蛋、板栗等)以及未刺破的蛋黄，由于压力会使鸡蛋、板栗或蛋黄爆裂，容易引起产品受损、人员烫伤、受伤等事件发生。**也不可加热已煮熟的鸡蛋**。


当心火灾

加热塑料或纸包装的食物时，应注意观察微波炉，因为有着火的可能，例如快餐食物等。


必须

土豆、苹果、红肠、鸡翅等带皮的食物在烹调前必须用叉或刀穿孔以防止烧焦破裂或爆裂。


必须

烹调爆米花必须用微波炉专用的爆米花器皿盛载。另外一些纸袋包装的微波爆米花可以直接用微波炉烹调。请按照食品制造商的说明指示及用法进行。烹调爆米花时，请加倍注意，切勿离开。


必须

不可使用一般的温度计，必须使用测肉温度计检查牛肉或鸡肉的烹调结果。如果烹调不足则再放入炉内用适当的火力及时间再多烹调几分钟。


注意安全

烹调食谱仅提供了烹调的大约时间。影响烹调时间的因素有：所喜欢的生熟程度、开始温度、海拔高度、份量、大小、食物形状和盛食容器的种类。如果您熟悉微波炉的操作，则可以适当参照以上这些因素，修改烹调时间。

微波炉烹调用具的选择

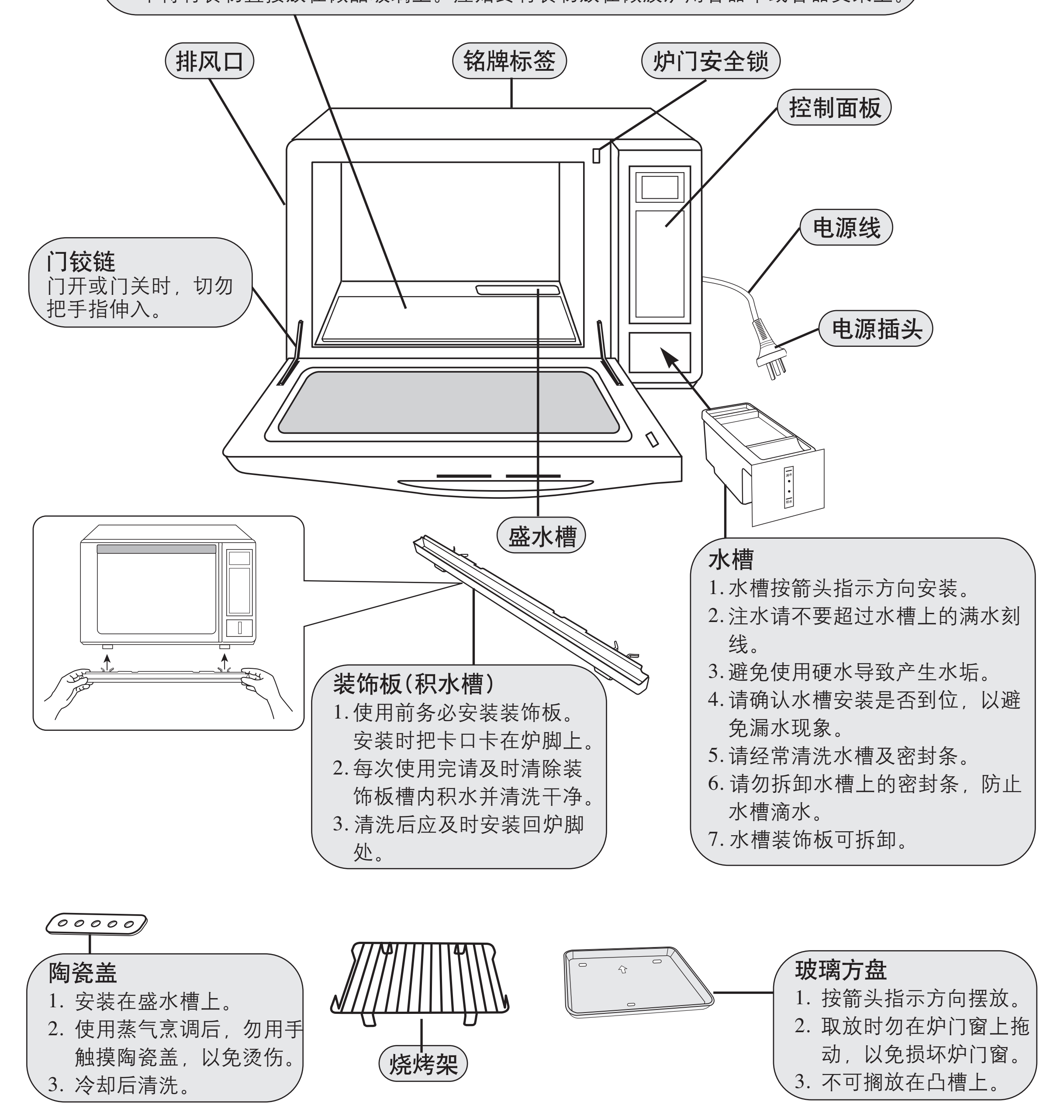
容器的种类	微波火力	光波脆烤	变频烧烤
耐热性玻璃容器	✓ ● 果酱等产生高温的烹调请使用抗突冷、突热的超耐热玻璃容器。	✓	✓
不耐热性玻璃容器	✗ ● 雕花玻璃、强化玻璃也不能使用。	✗	✗
耐热性塑料容器	✓ ● 请使用有[可微波炉用]标识的容器。 注1：请注意有的容器盖耐热性较差。 注2：密封性强的盖子禁止使用。 注3：含高油、高糖份的食物容易产生高热，不能使用耐热性塑料容器。	✗	✗
不耐热性塑料容器	✗ ● 由下列材料制成的容器受微波影响会产生变质，因此不能使用。(聚乙烯、三聚氰氨、酚、尿素树脂等)。 注：只有在解冻生鲜食品时，泡沫制托盘方可使用。	✗	✗
陶器・瓷器	✓ 注：不能使用有彩图、金银装饰的容器会引起颜色剥落、打火等现象。	✓ 注：内侧有彩图的容器，可能会引起颜色剥落现象，请不要使用。	✓
漆器	✗ ● 有可能会发生漆脱落、断裂现象。	✗	✗
铝等的金属容器	✗	✓ 注：金属容器的把手是树脂材料的，不能使用。	✗ 注：微波炉专用金属附件，可在说明书指导下使用。
木・竹・纸制容器	✗ ● 容易引起燃烧。	✗ 注：烹调温度在250℃以下时，可以使用经过耐热加工处理的纸制容器。	✗
微波炉专用保鲜膜	✓ ● 建议使用耐热温度为140°C的保鲜膜。 注：油多的烹调不能使用。	✗ ● 保鲜膜遇到高温会熔化。	✗
铝箔	✗ 注：利用微波反射性质，有时也可使用(比如解冻生鲜食品)，但切记铝箔不可触碰炉腔内壁。	✓ ● 用铝箔把食物包好进行。	✗



检查容器是否可在微波炉内安全使用试验方法：

拿一个玻璃杯装300ml的冷水，一起和试验的容器放进微波炉里，调至高火煮一分钟。假如这个容器保持不热，但玻璃杯中水变热，那么它就是安全的微波烹调容器，若这个容器变热，证明它已经吸收了一些微波，绝对不可使用。请注意，这个试验不可用在塑料容器上。

功能指示

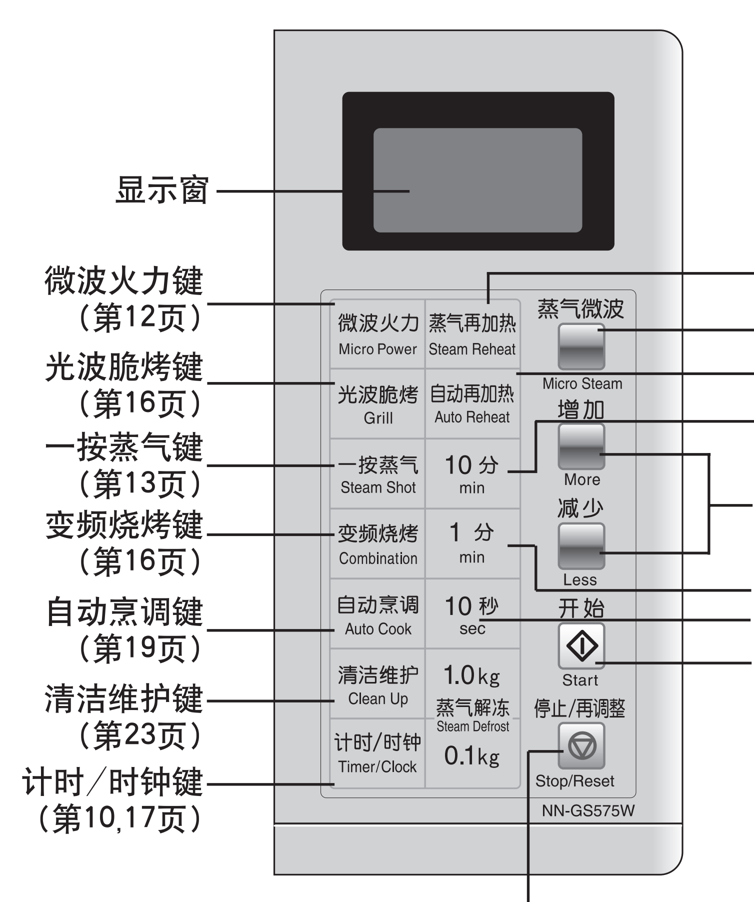


陶瓷盖
1. 安装在盛水槽上。
2. 使用蒸气烹调后，勿用手触摸陶瓷盖，以免烫伤。
3. 冷却后清洗。

烧烤架

玻璃方盘
1. 按箭头指示方向摆放。
2. 取放时勿在炉门窗上拖动，以免损坏炉门窗。
3. 不可搁放在凸槽上。

控制面板



蒸气再加热键（第18页）

蒸气微波键（第13页）

自动再加热键（第19页）

10分钟键

增加/减少选择键（第18,19页）

1分钟键

10秒钟键

开始键

按此键一次，微波炉即自动运转。如烹调时曾打开炉门或曾按[停止/再调整]键，则须再次按动[开始]键令微波炉继续运转。

停止/再调整键

烹调前：按一次可消除已输入的指示。

烹调时：按一次可暂时中止烹调程序。再按一次即将所输入的指示消除，而时钟设定的时间或冒号则会出现在显示窗上。

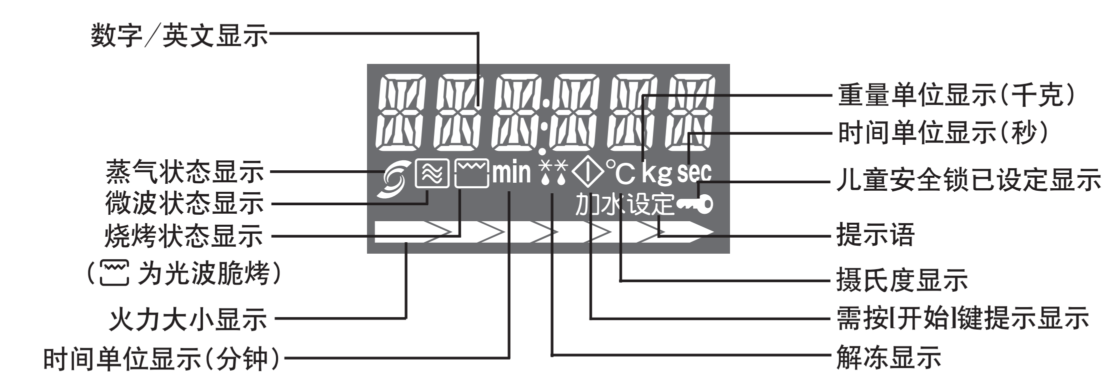
未输入操作时按一次此键可进入待机节电模式，详见第11页。

蜂鸣器声讯号：

正确按动炉键时，便会听到蜂鸣器声响，如听不到的话，则表示未能接收指示。如果在烹调过程中，微波炉发出两次蜂鸣器声，则是提示需对食物翻身或搅拌或表示一个烹调阶段的结束。当整个烹调程序完成后，则会发出五次蜂鸣器声或音乐提示音。

显示窗的介绍

为了帮助您更容易操作微波炉，您当前的操作状态将会出现在显示窗上。下面为您介绍显示窗。

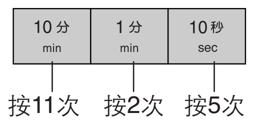


数字/英文切换： 在插上插头后，直接按一次[开始]键，显示窗会滚动显示"LANGUAGE CONVERSION"，再按[增加]键一次或按[减少]键二次，显示窗显示"ENGLISH"，英语显示设定即完成。

时钟设定



计时/时钟 Timer/Clock → （小时键）（10分键）（1分键） → 计时/时钟 Timer/Clock



按11次 按2次 按5次

1. 按[计时/时钟]键2次，冒号将会闪动。
2. 输入时间，冒号继续闪动。
3. 按[计时/时钟]键时，冒号停止闪动。已输入的时间出现在显示窗上。

附注：
1. 重新输入时间，请重复步骤1至3。
2. 只要不拔掉电源，时钟会连续运转。
3. 这是12小时制时钟，故最大设置时间是12:59。
4. 省电模式下不显示时钟，但时钟不会停止运转。

儿童安全锁设定

此功能可防止儿童胡乱开动微波炉，免生意外。设定后仅对操作键锁定，与门的开闭无关。**请在显示窗呈现冒号或时钟状态时进行设定。**

设定儿童安全锁：

开始 Start

按3次

连续按[开始]键三次即可。
▶ 🔑 即于显示窗出现。

取消儿童安全锁：



按3次

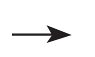
连续按[停止/再调整]键三次即可。
▶ 显示窗会显示时间或冒号。

待机省电模式设定

此功能可使您的微波炉处于完全不工作的情况，即无烹调、无儿童安全锁以及电动风扇不运转，进入待机省电模式。

设定进入待机省电模式：






显示窗显示〝冒号〞或者时钟设定状态下

按1次[停止/再调整]键，显示窗即为无显示状态。

通电状态下

按2次[停止/再调整]键，显示窗即为无显示状态。

其它状态如料理状态等，按[停止／再调整]键先回到冒号或时钟设定状态，再按一次[停止／再调整]键方可进入该模式。

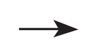
取消待机省电模式： 按任意键即可取消此模式，并恢复到设定前的状态。

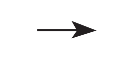
附注：如果在电动风扇运转的情况下按[停止／再调整]键，微波炉是不会进入待机省电模式，显示屏会出现〝COOLING〞字样的提示一次，直到电动风扇不再运转，此时再按[停止／再调整]键方可进入待机省电模式。

音乐提示音设定

当整个烹调程序完成后，微波炉会发出声响以提示您指令完成。此功能可根据您的个人喜好使您的微波炉在料理结束以后发出不同的提示音。

设定方法如下：





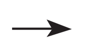
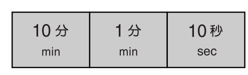

1. 通电以后
2. 连续按[开始]键二次。
   ➤ “MUSIC CONVERSION”即于显示窗出现。
3. 微波炉会发出不同提示音以供选择。
   (有三种提示音可供选择)

附注：
1. 微波炉通电以后默认提示音是五次蜂鸣。
2. 如果在语言切换设定状态下，只需再按一次[开始]键即可进行此设定。
3. 只可在初次通电后才可设定。

微波火力设定

此功能可让您自行设定所需的微波火力及时间进行烹调。





1. 选择所需微波火力。
2. 设定所需烹调时间。（最大设定时间为99分90秒，但高火最大设定时间为30分钟或29分90秒）
3. 按[开始]键。显示窗开始倒数计时。

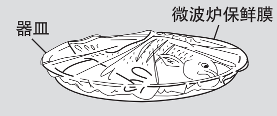
附注：

1.如在第一阶段烹调时选择高火，则无须按[微波火力]键，只须输入烹调时间后按[开始]键即可。

2.此微波炉可连续设定3个火力阶段，可使您一次设定完复杂的烹调程序，而毋须在烹调过程中时刻照顾。操作时只需重复输入步骤1及步骤2，然后按[开始]键即可。

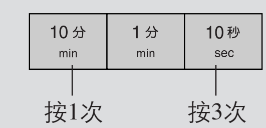
按	微波火力	功率(约)	适用类型
1	高火	1000W	沸煮清水，烹调鲜果、蔬菜，烹调蜜饯糖果。
2	中高火	700W	烹调鱼及海鲜类，烹调肉类、家禽类及蛋类。烹调糕饼。
3	中火	550W	烹调蛋糕，焖煮食品，熔化黄油、巧克力。
4	中低火	400W	烹调较韧的肉块，煲汤或炖品，软化黄油。
5	解冻	300W	解冻。
6	低火	200W	食物保温，软化冰淇淋。

例如：清蒸鱼



材　料：鱼(草鱼等)1条(400克左右)葱、姜、冬菇少许
调味料：盐、酒少许

1. 将鱼去鳞除脏后放入炉内。
   a) 清除内脏、鳃、洗净，在表面切刀痕。
   b) 把鱼用盐、酒腌10分钟。
   c) 将葱、姜、冬菇切成丝，装进鱼腹，放在器皿上。
   d) 覆盖微波保鲜膜。
2. 按3次[微波火力]键选择中火。
3. 输入10分30秒。



4. 按下[开始]键，开始烹调。

蒸气微波设定

此功能可让您只需设定时间即可进行烹调。



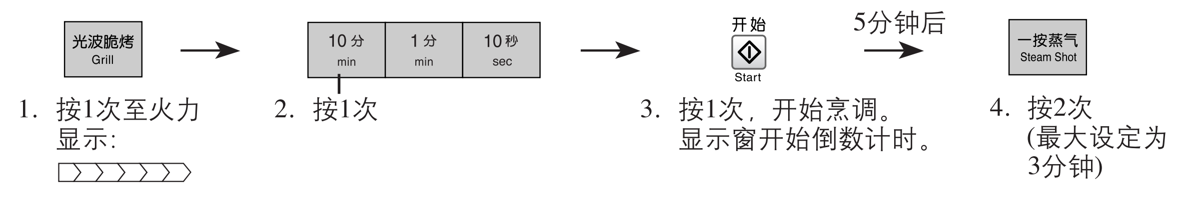
1. 按1次
2. 设定所需烹调时间。（最大设定时间为15分00秒或14分90秒）
3. 按[开始]键。显示窗开始倒数计时。

附注:
1. 每次使用前，应在水槽里加满水。
2. 第一个火力阶段为蒸气微波时，微波炉会预热1分钟。
3. 蒸气微波中微波的火力相当于中火。
4. 使用蒸气微波烹调时不可加盖或保鲜膜。
5. 使用蒸气微波功能后，陶瓷盖的温度很高，请勿触摸。
6. 使用结束，待炉腔完全冷却后，请擦干陶瓷盖下盛水槽里的积水。

一按蒸气设定

此功能仅可在[光波脆烤]功能设定途中使用。追加使用蒸气可以使食品表面不会变硬。

例如：设定 [光波脆烤1] 10分钟，烹调开始后5分钟再追加2分钟蒸气。

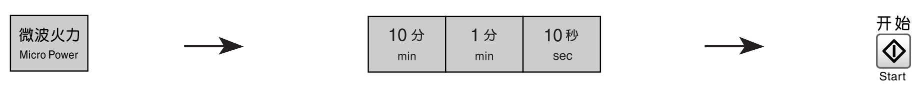


1. 按1次至火力显示：
2. 按1次
3. 按1次，开始烹调。显示窗开始倒数计时。
4. 按2次 (最大设定为3分钟)

附注:
1. 每次使用前，应在水槽里加满水。
2. 使用一按蒸气键，原来设定的程序时间仍在倒数计时。
3. 此功能设定的时间不可超过原来烹调程序的剩余时间。

时间解冻设定

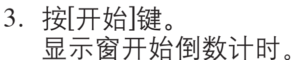
此功能可让您自行决定时间进行解冻。



1. 按5次至火力
   显示:



2. 设定所需解冻时间。



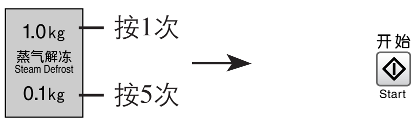
3. 按[开始]键。
   显示窗开始倒数计时。

注:
1. 解冻需要使用保鲜膜或加盖。
2. 建议在烹调中途打开炉门，取出已解冻的部分，并把剩余未能解冻的部分翻身、搅拌或重新排放。

蒸气解冻设定

此功能可根据重量自动解冻肉类、家禽类或海鲜类。重量以千克计算。

例如：解冻1.5kg肉糜



开始
Start

1. 按蒸气解冻键
   设定所需解冻食
   物的重量。

2. 按[开始]键。
   显示窗开始倒数计时。

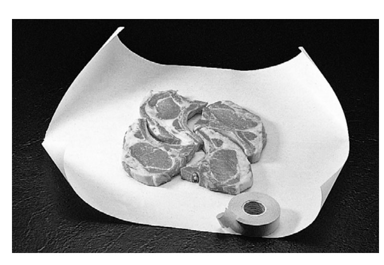
附注:
1. 蒸气解冻过程中有蒸气喷出，食物无须使用保鲜膜包裹。
2. 在解冻过程中，如听到二次蜂鸣声，打开炉门将食物翻身、搅拌或重新排放。对于已解冻的部分，请及时取出，以免把食物煮熟。

解冻技巧

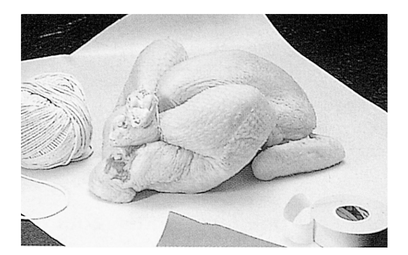
准备食物以便冷冻

煮成食品的质量取决于食品冷冻前的质量，同时取决于食品冷冻保管，以及解冻技巧和解冻时间。所选购的食物务求鲜美和品质优良，并在购买后迅速冷冻。厚塑料膜、塑料袋和冷冻薄膜以及商店原封包装的肉类，都可短期存放在冷冻库内，保存一定时间。

注：如包装是使用铝箔，在解冻之前须除去所有的铝箔，以防止产生电弧。



冷冻肉块、鸡、鱼及海鲜时，应将食物排好，使其厚薄均匀，包成2.5 ~ 5cm见方或圆形的形状。



整只鸡应首先取出内脏，(内脏可随意分别冷冻)，将鸡洗净并沥干水份。用绳子将腿和翅膀绑住。



排去所有气体，然后密封塑料袋。在袋上加标签注明肉类，日期及重量。

在冷冻库内的食物应保持在摄氏零下18度以下。(解冻之前至少已冷冻24小时的食物)

蒸气解冻

蒸气解冻是根据重量进行的，能解冻多种切开的鸡、肉、鱼类食品，其用法很简便。根据[增加]和[减少]键设定所需解冻食品的重量，并按[开始]键，微波炉将显示解冻时间。下列是适宜以解冻法解冻的食物，为求达到最佳的效果，最小解冻重量为0.1kg，最大解冻重量为3.0kg。

食　　物	最高重量
肉糜、鸡块、肉排	2kg
牛肉、羊肉、猪肉、整鸡	3kg
整条鱼、扇贝、虾及鱼片	1kg

蒸气解冻法的特别要决

连骨肉类，例如，相等重量的连骨肉类和无骨肉类相比，连骨肉类中肉的分量轻。所以，设定超过2kg连骨肉类的重量宜减少0.5kg；设定不到2kg连骨肉类重量，则应减少0.2-0.3kg。

听到二声蜂鸣声时

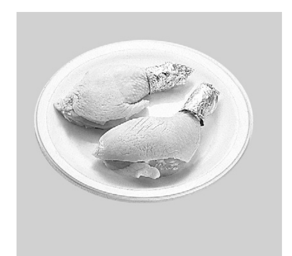
翻转所有的肉、鸡、鱼及贝壳类。拆散炖肉、鸡块和肉糜；分开肉排和汉堡包的肉饼；用铝箔遮盖鸡翅膀、烤肉的末端、脂肪或骨等。

解冻方法

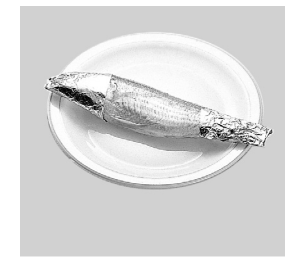
为了均匀地解冻，请在解冻过程中将食物翻转，或移动食物在盛器中的位置。



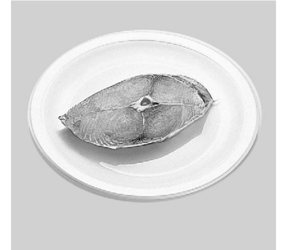
冷冻的生肉要除去包装放在盘子上解冻。



鸡腿前端细的部分要用铝箔纸包裹再解冻。



整条鱼的头和尾部用铝箔包好再解冻。



切片的鱼要除去包装放在盘子上解冻。

光波脆烤/变频烧烤设定

光波脆烤

光波脆烤有三种方式。烧烤时，热量是从炉腔上面一根光波管上发射出来的。它特别适用于较薄的肉类及海鲜的烘烤，也适合烤面包及烤菜。把腌好的食物放在烧烤架上，选择合适的程序，然后设定时间启动炉子。在烧烤进行一半时间后，打开炉门小心翻转食物，然后继续烹调。

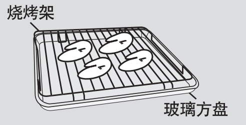
按	火力显示	适合种类
光波脆烤1次		薄肉片，禽肉片
光波脆烤2次		薄的海鲜类，蒜味面包，土司
光波脆烤3次		较厚的肉或禽类



→ 10分 min | 1分 min | 10秒 sec → 开始 Start

1. 选择所需烧烤类型。
2. 设定所需烧烤时间。
(最大设定时间为99分90秒)
3. 按[开始]键。
显示窗开始倒数计时。

例如：烧烤鸡翅



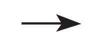
1. 将鸡翅放入调味汁内腌15 ~ 30分钟。
2. 将鸡翅放在烧烤架上，下面放玻璃方盘，然后放在微晶玻璃上。
3. 按[光波脆烤]键1次。
4. 根据鸡翅的重量输入合适的时间。
5. 按[开始]键。
6. 在烹调过程至一半时翻转鸡翅，令烘烤效果更均匀。

变频烧烤

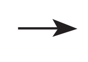
变频烧烤有三种方式。它是把微波和烧烤有效的结合起来的烧烤方式。它适合烧烤较厚实的家禽类、肉类及海鲜等。既可确保食物熟透，又达到烘烤类食物特有的脆性。当程序进行到一半时间时，请打开炉门小心翻转食物，然后继续烹调。

按	火力显示	适合种类
变频烧烤1次		海鲜类，布丁
变频烧烤2次		禽类，烤土豆
变频烧烤3次		较厚的肉类









开始 Start

1. 选择所需烧烤类型。
2. 设定所需烧烤时间。
(最大设定时间为99分90秒)
3. 按[开始]键。
显示窗开始倒数计时。

例如：烤鸡



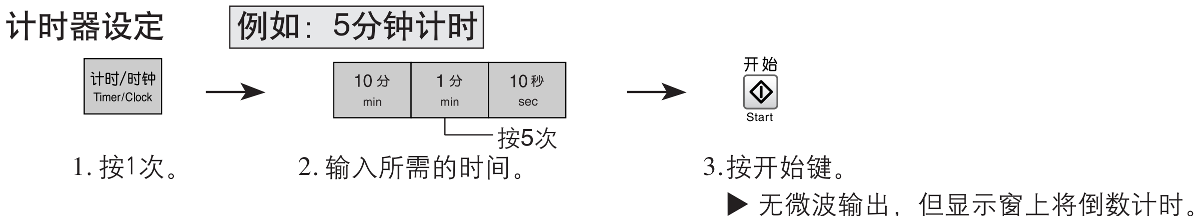
材　料：一只鸡
调味汁

1. 以调味汁将鸡腌15 ~ 20分钟，不时将调味汁涂在鸡上。
2. 称鸡的重量。放在烧烤架上，下面放玻璃方盘，然后放在微晶玻璃上。
3. 按[变频烧烤]键2次。
4 根据鸡的重量输入合适的时间。
5. 按[开始]键。
6. 在变频烧烤过程中将鸡翻转2至3次。您可随时打开炉门查看，以免烧焦。

计时设定(计时器设定/放置时间设定/延时启动设定)

可作为设定烹调完毕后的备用时间，亦可作为以分钟或秒为单位的计时器或设定延时启动功能。

计时器设定　例如：5分钟计时



1. 按1次。　2. 输入所需的时间。　3.按开始键。

▶ 无微波输出，但显示窗上将倒数计时。

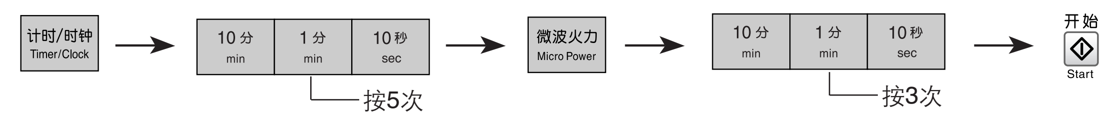
放置时间设定　例如：食物以微波中火3分钟烹调后，再放置5分钟



1. 按3次。　2. 输入所需时间。　3.按1次。　4.设定备用时间。　5.按开始键。

▶ 开始烹调烹调完毕后，微波炉不会运转，但显示窗上将倒数计时。

延时启动设定　例如：食物放置5分钟，再以微波中火烹调3分钟。



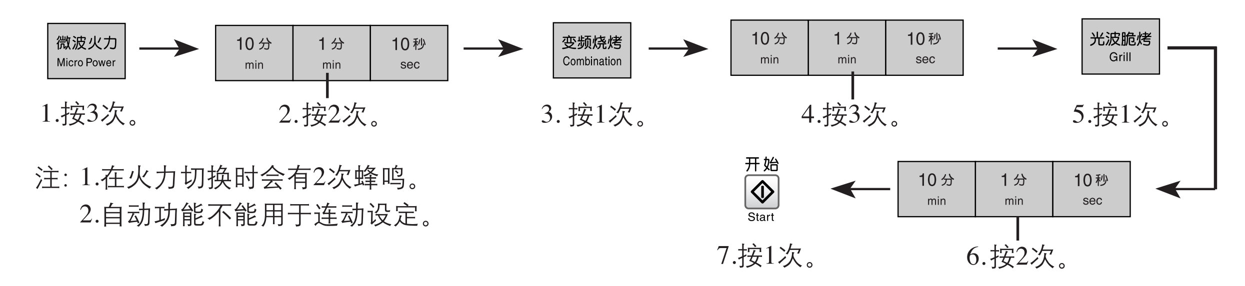
1.按1次。　2.设定延时时间。　3. 按3次。　4. 输入所需时间。　5.按开始键。

▶ 开始倒数计时延时时间，然后烹调。

附注:
1. 当使用设定计时、备用时间及延时启动功能时，中途若开启炉门，显示窗上将仍然倒数计时。
2. 延时启动及备用时间功能不能与自动功能同时使用。这是避免在开始烹调或解冻前后，炉内食物的温度有所改变而影响烹调效果。

三段连动程序设定

此功能可使您连续设定三个火力段。
例如：连续设定[微波中火]2分钟，[变频烧烤1]3分钟及[光波脆烤1]2分钟。



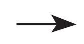
1.按3次。　2.按2次。　3. 按1次。　4.按3次。　5.按1次。　6.按2次。　7.按1次。

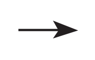
注：1.在火力切换时会有2次蜂鸣。
　　2.自动功能不能用于连动设定。

蒸气再加热设定

此功能为您设定了米饭、菜的加热程序，按以下操作，无需设定火力和时间，即可自动完成加热。






1. 选择加热类型　　2. 选择所需加热重量　　3. 按[开始]键

显示	菜谱	份量			建议烹调容器
1	饭	0.2 kg	0.4 kg	0.6 kg	碗或饭煲
2	菜	0.2 kg	0.4 kg	0.6 kg	盘子或饭煲

热饭

· 适用于再加热冷饭。
· 加热前将冷饭搅拌均匀，水槽中加满水。
· 切勿加盖或保鲜膜。
· 加热结束，搅拌均匀后食用。

热菜

· 适用于再加热冷菜。
· 加热前将冷菜搅拌均匀，水槽中加满水。
· 切勿加盖或保鲜膜。
· 加热结束，搅拌均匀后食用。

注:
1. 此程序仅适用于已预先煮熟的菜。
2. 此程序不可加热液体。

自动再加热/自动烹调设定及菜谱

此功能为您设定了多个常用菜谱不同份量的程序。按建议操作，无需对火力和时间进行设定，即可自动完成烹调。按下[自动烹调]键时，显示窗会显示相对应的数字，如果在英语状态下，则会显示相对应的英文名称(详见序5)。



1. 按此键选择加热类型。
2. 按[增加]或[减少]选择加热份量。
3. 按[开始]键。
   显示窗开始倒数计时。



1. 按此键选择所需菜谱。
2. 按[增加]或[减少]选择所需份量。
3. 按[开始]键。
   显示窗开始倒数计时。



显示	菜谱	份量			建议烹调容器
1	饭	0.2 kg	0.4 kg	0.6 kg	碗或饭煲
2	菜	0.2 kg	0.4 kg	0.6 kg	盘子或饭煲
3	牛奶	0.2 kg	0.4 kg	—	马克杯

热饭

· 适用于再加热冷饭。
· 加热前将冷饭搅拌均匀，盖上盖子或覆上微波炉专用的保鲜膜。
· 加热结束后，请等待5-10分钟后开盖，搅拌均匀后食用。

热菜

· 适用于再加热冷菜。
· 加热前将冷菜搅拌均匀，盖上盖子或覆上微波炉专用的保鲜膜。
· 加热结束后，请等待5-10分钟后开盖，搅拌均匀后食用。

注:
此程序仅适用于已预先煮熟的菜。

热牛奶

· 适用于加热牛奶或同类饮料。
· 加热完毕后务必进行搅拌。

注:
1. 此程序不适用于加热碳酸类饮料。
2. 禁止直接使用窄口的容器（如牛奶瓶）或密封包装的牛奶进行加热。
3. 1杯=200g

自动烹调
Auto Cook

显示	菜谱	份量			建议烹调容器
1	煮饭	0.2 kg	0.3 kg	0.4 kg	饭煲
2	煮粥	0.05 kg	0.1 kg	0.15 kg	饭煲
3	粤式靓汤	1份	2份	—	饭煲或耐热煲
4	时令鲜蔬	0.1 kg	0.2 kg	—	盘子或碗
5	煮方便面	1份 (1包)	2份 (2包)	—	碗或饭煲
6*	豆鼓蒸鱼	0.2 kg	0.3 kg	0.4 kg	盘子
7*	冷冻食品	0.1 kg	0.15 kg	0.2 kg	盘子
8*	海鲜蛋羹	1份 (1个)	2份 (2个)	—	碗
9*	清蒸大虾	0.2 kg	0.3 kg	0.4 kg	盘子
10*	香油蒸鸡	0.2 kg	0.4 kg	0.6 kg	盘子
11	早餐面包	1片	2片	—	烧烤架及玻璃方盘
12*	风味肉串	0.1 kg	0.15 kg	0.2 kg	烧烤架及玻璃方盘
13*	脆皮红薯	0.2 kg	0.4 kg	0.6 kg	烧烤架
14*	黑椒牛扒	0.25 kg	0.5 kg	—	烧烤架及玻璃方盘
15*	香辣鸡翅	0.2 kg	0.3 kg	0.4 kg	烧烤架及玻璃方盘
16*	香酥烤鸭	0.6 kg	0.9 kg	1.2 kg	烧烤架及玻璃方盘
17	香烤玉米	0.25 kg	0.5 kg	—	烧烤架
18*	铁板鱿鱼	0.1 kg	0.2 kg	—	烧烤架及玻璃方盘

注:
1. 带〞*〞为使用蒸气的菜谱，请在烹调前给水槽加满水。
2. 请按照提供的烹调方法进行操作。

自动烹调设定及菜谱

1 煮饭

份量（米）	200 g	300 g	400 g
加水量	300 ml	400 ml	500 ml

· 使用微波炉安全容器进行烹调。请尽可能使用微波炉专用饭煲，以达到最佳效果。
· 米洗净后，需浸泡，浸泡时间根据不同种类的米而调整。米和水的比例与传统方法相同，表格中数据仅供参考，但米和水的总量不可超过容器的一半。
· 保持容器通气孔畅通。如使用的容器无通气孔或通气孔太小，建议略微开盖，以防滚泻。
· 烹调结束后，请等待5-10分钟后再开盖食用。

2 煮粥

份量（米）	50 g	100 g	150 g
加水量	450 ml	750 ml	1200 ml

· 使用微波炉安全容器进行烹调。请尽可能使用微波炉专用饭煲，以达到最佳效果。
· 米洗净后，需浸泡，浸泡时间根据不同种类的米而调整。米和水的比例与传统方法相同，表格中数据仅供参考，但米和水的总量不可超过容器的一半。
· 要保持容器通气孔畅通。如使用的容器无通气孔或通气孔太小，建议略微开盖，以防滚泻。
· 在听到〝哔哔〞两次蜂鸣声后，打开微波炉，小心将容器取出，用勺进行搅拌。然后略微开盖，把容器放入炉中，关门后按[开始]键继续烹调。
· 烹调结束后，请等待5-10分钟后再开盖食用。

注：在搅拌及烹调结束时，由于蒸气温度较高，请小心打开饭煲盖，以防烫伤。

3 粤式靓汤

· 适用于煮传统的汤，如鸡汤或排骨汤等。
· 所有原料预先去血水，辅料洗净待用。
· 将所有原料、辅料和水放入微波安全容器里，需留一半的容量以防滚泻。盖上盖子或保鲜膜。
· 烹调结束后再加盐，然后盖上盖子等待5-10分钟后食用。
· 1份(1~3人用)，2份(4~6人用)。

4 时令鲜蔬

· 适用与烹调叶类蔬菜，如青菜、生菜、米苋等。
· 将蔬菜洗净沥干后放入微波安全容器里，加少量油并搅拌均匀。
· 烹调时加盖或保鲜膜。
· 烹调结束后再加盐及其它调味品，并搅拌均匀。

5 煮方便面

· 适用于煮各种方便面。将面条和所有调味料一起放入微波炉安全容器，注入温水。
· 面和水的总量不可超过容器的一半。烹调时要保持容器的通气孔通畅，如容器无通气孔或通气孔太小，可略微开盖，以防滚泄。

6 豆豉蒸鱼

· 适合蒸各种类的鱼或鱼片。
· 将洗净的鱼放在微波安全碟上，加盐、葱、姜及料酒。
· 切勿使用保鲜膜或盖子。
· 水槽里加满水。
· 将微波安全碟放在微晶玻璃中央，选择程序，开始烹调。

7 冷冻食品

· 适用于烹饪冻结前已经加热的各类冷冻点心，如奶黄包、刀切馒头、小烧卖等。体积较大的、密度较高的或冷冻前未经加热、未标明可以用微波炉烹饪的冷冻食品不适用此功能。
· 点心从冰箱里拿出后不必解冻，直接放在微波安全碟上，洒水并沥干。
· 点心排放时尽可能保持一定距离，以免烹调后点心膨胀，互相挤压而造成僵硬。
· 切勿使用保鲜膜或盖子。
· 水槽里加满水。
· 将微波安全碟放在微晶玻璃中央，选择程序，开始烹调。

自动烹调设定及菜谱

8 海鲜蛋羹

· 把蛋打匀，加盐、味精搅拌均匀。
· 在蛋液中加入冷水，去泡待用。
· 根据个人喜好加入少许干贝、虾仁等海鲜料。
· 水槽里加满水。
· 直接将碗放在微晶玻璃中央，选择程序，开始烹调。

鸡蛋	冷水
1个	90 g
2个	150 g

9 清蒸大虾

· 将虾洗净后沥干，排放在微波安全碟上。
· 洒少许盐，加葱、姜及料酒。
· 切勿使用保鲜膜或盖子。
· 水槽里加满水。
· 将微波安全碟放在微晶玻璃中央，选择程序，开始烹调。

10 香油蒸鸡

· 将鸡洗净并切成块状，加盐、葱、姜、料酒、香菇及火腿。
· 尽可能使用微波安全碟。鸡块排放勿过于紧密，并在烹调中途加以搅拌。
· 切勿使用保鲜膜或盖子。
· 水槽里加满水。
· 将微波安全碟放在微晶玻璃中央，选择程序，开始烹调。

11 早餐面包

· 适用于烤面包片。
· 将面包片放在烧烤架上。
· 在微晶玻璃上摆放玻璃方盘，将烧烤架再放在玻璃方盘上，选择程序，开始烹调。
· 在烹调途中，在听到〝哔哔〞两次蜂鸣声后，打开炉门，将面包片翻面，关门后按[开始]键继续烹调。
· 烘烤完以后可以在烤面包表面涂上黄油、奶酪，也可直接享用，松脆可口。

12 风味肉串

· 适合烤各种肉串。
· 肉切成薄片，浸在调味汁中15-20分钟，沥干后用竹签固定。
· 将肉串均匀排放在烧烤架上。
· 在微晶玻璃上摆放玻璃方盘，将烧烤架再放在玻璃方盘上，以免滴下的油汁把炉腔弄脏。
· 水槽里加满水。
· 选择程序，开始烹调。
· 在烹调中途，听到〝哔哔〞两次蜂鸣声后打开炉门将肉串翻面，关门后按[开始]继续烹调。

注：如购买市场上的冷冻肉串，则无须腌渍，但必须预先解冻。

13 脆皮红薯

· 选择大小适中的红薯，洗净并擦干。
· 水槽里加满水。
· 将红薯放在烧烤架上，选择程序，开始烹调。
· 在烹调中途，听到〝哔哔〞两次蜂鸣声后打开炉门将红薯翻转，关门后按[开始]继续烹调。

14 黑椒牛扒

· 适合烤薄的肉块。
· 将牛排洗净，浸在调味料中10-20分钟，沥干。
· 将牛排均匀放在烧烤架上。
· 水槽里加满水。
· 在微晶玻璃上摆放玻璃方盘，将烧烤架再放在玻璃方盘上，以免滴下的油汁把炉腔弄脏。
· 选择程序，开始烹调。
· 在烹调中途，听到〝哔哔〞两次蜂鸣声后打开炉门将肉翻面，关门后按[开始]继续烹调。

注：
1. 如选择冷冻牛排，则必须预先解冻。
2. 如购买已经过腌渍的牛排，则无须浸调味料。
3. 此程序不适合烤太厚的肉（肉厚不能超过2.5cm）。

自动烹调设定及菜谱

15 香辣鸡翅

・适合烤翅中。
・鸡翅洗净，浸在调味料中10-20分钟，沥干。
・将鸡翅均匀放在烧烤架上。
・在微晶玻璃上摆放玻璃方盘，将烧烤架再放在玻璃方盘上，以免滴下的油汁把炉腔弄脏。
・水槽里加满水。
・选择程序，开始烹调。
・在烹调中途，听到〝哔哔〞两次蜂鸣声后打开炉门将鸡翅翻面，关门后按[开始]继续烹调。

注:
4. 如选择冷冻鸡翅，则必须预先解冻。
5. 如购买已经过腌渍的鸡翅，则无须浸调味料。
6. 此程序不适合烤太厚或太薄的肉。

16 香酥烤鸭

・适合烤整鸡/鸭或大块的鸡肉/鸭肉。
・洗净家禽后，浸在调味料中10-20分钟，沥干。
・放在烧烤架上。
・在微晶玻璃上摆放玻璃方盘，将烧烤架再放在玻璃方盘上，以免滴下的油汁把炉腔弄脏。
・水槽里加满水。
・选择程序，开始烹调。
・在烹调中途，听到〝哔哔〞两次蜂鸣声后打开炉门将家禽翻面，关门后按[开始]继续烹调。

注:
烤整只家禽时应先将腹部朝上进行烧烤，两次蜂鸣声后将其翻身，此时腹部朝下烧烤。

17 香烤玉米

・将玉米洗净切成8-10cm段状，沥干。
・将黄油放在微波耐热容器中，放入微波炉加热，至黄油完全熔化后取出。
・将切好的玉米整齐的排放在烧烤架上，刷上熔化的黄油。
・在微晶玻璃上摆放玻璃方盘，将烧烤架再放在玻璃方盘上，以免滴下的黄油把炉腔弄脏。
・选择程序，开始烹调。
・在烹调中途，听到〝哔哔〞两次蜂鸣声后打开炉门将玉米翻面，关门后按[开始]继续烹调。

18 铁板鱿鱼

・适合烤鱿鱼串。
・将鱿鱼或目鱼仔洗净，切块，整齐的串在竹签上，沥干。
・将事先调好的调味料放入微波炉高火加热2分钟，取出后刷在串好的鱿鱼表面数次。
・将鱿鱼串整齐的排放在烧烤架上。
・在微晶玻璃上摆放玻璃方盘，将烧烤架再放在玻璃方盘上，以免滴下的调味汁把炉腔弄脏。
・水槽里加满水。
・选择程序，开始烹调。
・在烹调中途，听到〝哔哔〞两次蜂鸣声后打开炉门将鱿鱼串翻身，关门后按[开始]继续烹调。

排水功能设定

此功能可使您在使用蒸气功能后把管道中的水排到盛水槽里，请在使用后待炉腔完全冷却后擦干。

设定：



持续按2秒，排水功能启动。

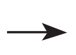
注：1. 排水功能使用时可进行其他料理。
2. 若要连续使用此功能，至多可以连续使用三次。再要使用该功能，请间隔10分钟后使用。
3. 使用时，水槽要脱离连接口，以免将水槽里的水也排到盛水槽中。

清洁炉腔设定

清洁炉腔：

此功能适用于微波炉炉腔油污过多时使用(需30分钟)。







1. 按1次，显示窗显示"CC"。
2. 按1次，显示窗开始倒数计时。

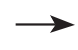
附注：
1. 使用前水槽加满水。
2. 开始后水槽指示灯会点亮。
3. 清洁结束后打开炉门，用湿布擦拭干净。

清洁盛水槽：

此功能适用于经常使用蒸气功能引起盛水槽水垢过多时使用(需30分钟)。

准备清洁剂：将约2g硅酸或柠檬酸完全溶解在20ml水中，并倒入盛水槽内。





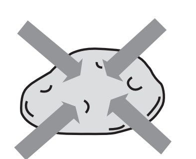


1. 按2次，显示窗显示"CF"。
2. 按1次，显示窗开始倒数计时。

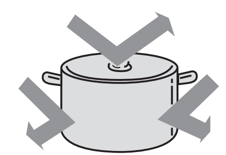
附注：
1. 开始后水槽指示灯不会点亮。
2. 清洁结束后打开炉门，用水清洗陶瓷盖。
3. 务必将盛水槽内残留的溶液擦干。

微波炉加热原理

受到微波照射时


含水食物的吸收


穿过陶瓷器、玻璃等


被金属反射

微波是一种高频率的电磁波，其本身并不产生热，在宇宙、自然界中到处都有微波，但存在自然界中的微波，因为分散不集中，故不能加热食品。微波炉乃是利用其内部的磁控管，将电能转变成微波，以每秒2450MHz的振荡频率穿透食物，当微波被食物吸收时，食物内的极性分子(如水、脂肪、蛋白质、糖等)即被吸引，以每秒钟24亿5千万次的速度快速振荡，使得分子间互相碰撞而产生大量摩擦热，微波炉即是利用此种由食物分子本身产生的摩擦热，里外同时快速加热食物的。

食物的特性

烹调方法和食物特性是密切相关的。在用微波烹调时，它会显得更加明显。

体积与数量

一般份量少的食物比份量多的熟得快。

形状

体积大小差不多的食物加热情况比较平均。为了弥补大小不均而造成的加热偏差，可将薄片置于盘中间而将厚块放在盘边进行调整。



开始的温度

常温食物比冷冻食物的加热时间短，因此上述两种状态的食物加热特性并不一致。

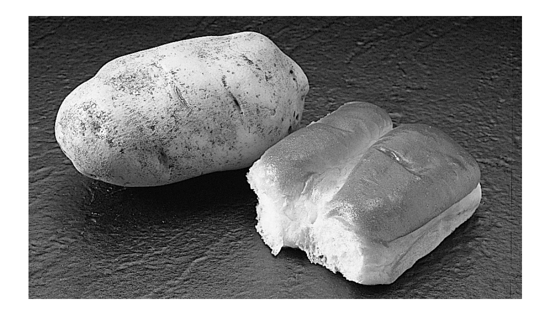
骨头和脂肪

加热带骨的食物时，因为脂肪吸收微波能力比骨头强，其周围部分比较容易熟，所以带骨食物的加热情况不均匀。



密度

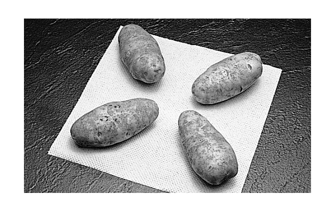
加热松软食物的时间比加热硬实食物的时间短。



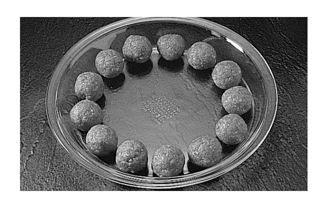
烹调技巧

时间
每份食谱都备有烹调参考时间。但是由于食物具体的形状，加热前的温度和所处的位置不同，必须相应调整加热时间。通常按照食谱参考时间设定最短加热时间，看看食物的熟透程度后再加时间烹调，若一开始就用长时间烹调的话，熟透食物是无法变生的。

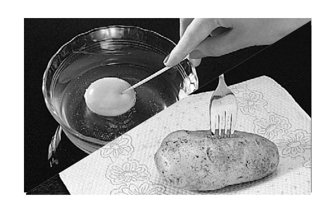
空间距离
烹制焙烘诸如土豆、小蛋糕时，尽量将食物排列成圆形，这样烘烤程度会比较均匀。



同样的，将食物顺着烘盘的外形排列，而不是凌乱、无规则地排列，并且，不要将食物叠放在一起。



穿刺
在微波烹调期间，有些食物的表皮或膜会阻止蒸气外流。在没有烹调之前，将这些食物的皮剥掉或穿刺些洞和切缝，以便让蒸气蒸发。
蛋 – 用牙签刺穿蛋黄2次，蛋白数次。
蛤和蚝 – 用牙签刺数次。
马铃薯和蔬菜 – 用叉刺穿。
香肠和腊肠 – 将熏过的香肠和腊肠划痕。用叉刺穿肠衣。



颜色素
肉类和家禽被烹制10至15分钟后自动会显有如被烧或烤过的效果，原因是肉类本身的脂肪容易吸收微波，所以能够产生烤或烧的效果。假如要缩短烤或烧食物的时间而又要到良好的颜色效果，必须在未烤之前，涂上深色酱油、晒油或辣酱油。做快熟面包或松饼时，用黄糖代替糖粒，或者在烘烤之前撒些深色的香料于表面上。

遮盖
当采用微波烹调时，水份会蒸发。因为微波烹调是内外同时加热而不是直接烧热的，所以蒸发速度不容易控制。但是只要利用遮盖盛器，这个缺点将会容易地改正过来。可是除非指明，全部食谱是不加盖煮的。
利用蜡纸或纸巾可以保持一定程度的食物水份。

搅动
采用微波烹调时，应根据需要搅动食物。在食谱中，一般用一次、二次、时常或偶尔等词表示所需的食物搅动次数。常将靠近容器的部分搅向中心，而将未热熟的搅向外面。

转动和重新放置
有时候不可能通过搅动食物重新分散热力。这个时候微波集中在食物中的某一部分。
为了得到均匀的烹调，可重新放置或移动食物。通常在烹调中途翻转食物，将大块的食物如肉或鸡翻转。
小块的食物如鸡肉、小虾、汉煲包式猪肉排需要移动位置，交换在盘上排放的食物内外位置。

放置时间
微波炉停止工作之后，利用导热原理，食物还可以继续烹调。煮肉类时，假如加盖放置10至20分钟，内热将会上升5˚C 至15˚C 。蒸冷冻食品和蔬菜的放置时间比较短，但这是为了让热的中央食物向旁边传热，食物本身不会热。

更改喜爱的食谱
选些容易更改为微波烹调的食谱。作为基本规则，是将普通的食谱更改为微波食谱时，将时间减至1/4。同时，寻找同样的微波食谱和相应固定的时间和火力，在烹调之前，应该先用调味料腌食物，烹调结束再加盐，以免水份析出过多。
焖的食物不必在烹调之前预先煎黄。假如有煎油的话，应该先把多余的油或脂肪倒掉。将焖肉切成2.5cm块。将红萝卜、马铃薯和其它较硬的蔬菜切成小块。
红萝卜应该切成薄片，马铃薯切丁，用玻璃盖盖住后用高火煮至水沸，然后转向低火，偶尔搅动一次。
附注：放一个小碟在肉类或蔬菜上，能够避免过度煮熟。

微波炉可以把汤类的食谱烹调得很好，将食物分切均匀，加入汤里。选择比较大的盘以方便搅动。使用玻璃盖或特制塑料盖，可以减少烹调时间。

微波炉的保养

清洗微波炉之前，须从插座上拔下插头。

请用微湿的布来清洗微波炉表面部分，为防止损伤炉内操作部分，不要让水渗入侧面通风口。

微晶玻璃必须经常清洁，但是必须在冷却状态下使用清洁剂擦洗并擦干。

保持炉腔清洁。如溅出的食物或溢出的液体积在炉腔内，请用湿布擦去。若炉内相当肮脏则可用软性清洁剂。不可使用粗糙、磨损性的清洁剂。

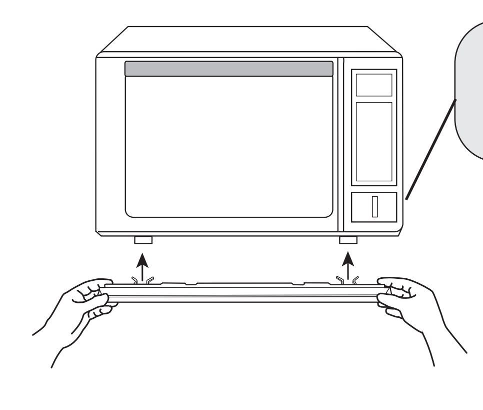
使用后请及时用清洁剂清洗或放入洗碗机内清洗。

必须经常清洗水槽，以免长期使用后水垢或杂质堵塞出口。

如控制面板被弄湿。请用软性干布抹擦。不能用粗糙、磨损性的物品擦控制面板。擦控制面板时请将炉门打开，以防止不小心启动微波炉。擦完之后请按[停止／再调整]键以清除显示窗上的显示。

如有水蒸气积在炉内或炉门周围，可用软布擦净。在微波炉正常运转和湿度高的情况下都可能产生这种现象。

陶瓷盖必须经常用清洁剂清洗，以免污垢堵塞蒸气喷口。清洗必须在冷却状态下，以免烫伤。每使用完蒸气功能时，应将炉腔完全冷却后擦干陶瓷盖下盛水槽里的积水。



每次使用完与蒸气有关功能时，必须将装饰板里的结露水清除并及时清洗。清洗后应及时安装回炉脚处。

如需要更换炉灯，请向**Panasonic**认定维修店查询。

要求修理服务之前

下列情况均属正常:

微波炉干扰电视接收。	使用微波炉时，收音机及电视机可能会受到干扰。此类干扰类似一些小型电器，如搅拌机、吸尘器、电风扇等所引起的干扰。这并非表示微波炉发生故障。
蒸气积聚于炉门和有热风从排气口排出。	烹调时，食物会有蒸气散发，而大部分会从排气口排出，但蒸气会在较凉的地方如炉门上凝聚，这是正常现象。
蒸气从炉门四周缝隙处溢出。	使用与蒸气相关的功能时，微波炉运转过程中炉腔内会产生大量蒸气，部分蒸气可能从门缝四周漏出，这是正常现象，不会因此引起微波泄漏。
未摆放食物而不慎启动微波炉。	空着炉短时间工作，对于微波炉是不会造成损害的。但用户应尽量避免。
当使用变频烧烤光波脆烤及立体脆烤功能时，微波炉有白烟冒出及异味。	微波炉必须定期擦洗，特别在使用这些功能后，任何积聚在炉腔顶部及炉壁的油渍都会引起白烟冒出。
[光波脆烤1]工作10分钟以上，光波管变为一亮一暗。	光波管如进行长时间工作，会致使炉腔温度升高。为保护光波管，程序会控制光波管进入间断工作状态，这是正常现象。

问题	起因	解决方法
微波炉无显示。	没有插紧电源。	拔除插头，待10秒钟后再重新插上电源。
	居室中供电线路中的保险丝烧断或漏电保护器动作。	重新装置10安培以上的保险丝或重新设定漏电保护器。
	插座有问题。	用其它电器再测试插座是否有问题。
	进入待机省电模式。	按任意键可取消。
微波炉不能启动加热。	炉门未关妥。	小心关好炉门。
	未按[开始]键。	按[开始]键。
	输入其他程序。	按[停止/再调整]键清除已输入的程序，然后重新输入烹调程序。
	烹调程序输入错误。	参考说明书，正确输入烹调程序。
	不慎按下[停止/再调整]键。	重新输入烹调程序。
显示窗显示〝U14〞	水槽中没有水。	在水槽中加满水。
显示窗显示〝H00〞或〝H02〞	温控功能出现故障。	联络**Panasonic**认定维修店进行维修。
DEMO MODE* 字样于显示窗出现。	时钟键已按了三次。	再按时钟键三次即可取消。

* DEMO MODE功能是专为电器店陈列而设的。当〝DEMO MODE〞状态时，不发射电磁波。

若微波炉出现故障，请立即拨打**Panasonic**顾客咨询服务中心或联系**Panasonic**认定维修店。

关于维修服务

如微波炉损坏需要修理，请立即拨打**Panasonic**顾客咨询服务中心或联系**Panasonic**认定维修店，详情请参考保修证所记内容。

注意：

1. 使用时如发现任何问题或困难，请拨打**Panasonic**顾客咨询服务中心:
   400-810-0781；800-810-0781(固定电话)，也可登录**Panasonic**官方网站http://panasonic.cn。
2. 维修时一定要送到**Panasonic**认定维修店由专业维修人员进行修理。
3. 如需要更换炉灯，请向**Panasonic**认定维修店查询。更换炉灯、电源线等部件必须采用本公司的专用型号。
4. 维修时请参照《维修手册》。
5. 维修人员在维修时应注意不要暴露在由微波发生器或其它传导微波部件所发出的辐射中。

产品中有毒有害物质或元素名称及含量

部品名称	有毒有害物质或元素					
	铅 (Pb)	汞 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(Ⅵ))	多溴联苯 (PBB)	多溴二苯醚 (PBDE)
外部部件	○	○	○	○	○	○
电器部件	○	○	○	○	○	○
内部部件	○	○	○	○	○	○
控制部件	×	○	○	○	○	○
附属部件	○	○	○	○	○	○

○：表示该有毒有害物质在该部件所有均质材料中的含量均在中华人民共和国电子行业标准SJ/T11363-2006《电子信息产品中有毒有害物质的限量要求》规定的限量要求以下。

×：表示该有毒有害物质至少在该部件的某一均质材料中的含量超出中华人民共和国电子行业标准SJ/T11363-2006《电子信息产品中有毒有害物质的限量要求》规定的限量要求，但对于显示×的情况，**Panasonic**按照EU RoHS采用了容许的豁免指标并符合EU RoHS标准。

规格

型号		NN-GS575W/NN-GS575WX
额定电压		220 V ~ 50 Hz
额定输入功率	微波	950 W
	电热（光波脆烤）	1,000 W
初期输入电流	微波	7.3 A
	蒸气微波	7.4 A
变频组合烧烤输入电流		7.7 A
额定输出功率	微波*	1,000 W
	电热（光波脆烤）	1,000 W
外形尺寸（不含炉门手柄）（宽 × 深 × 高）		520 mm × 455 mm × 320 mm
腔体尺寸（宽 × 深 × 高）		354 mm × 341 mm × 205 mm
炉腔容积		25 L
微波振荡频率		2,450 MHz
产品净重		13.5 kg
噪　　声*		62 dB (A) (声功率级)

*微波额定输出功率根据IEC程序测试。
*噪声值根据GB19606规定方法测试，并符合规定的噪声限值。
重量和体积以约数计算。规格如有改动无须先行通知。
关于生产的批号（机号）和制造商，请参见微波炉的铭牌。

本产品符合下列国家标准: GB4706.1
GB4706.21
企业产品标准号: Q/YXSS1

松下微波炉满意度有奖调查

感谢您一直以来对我们松下微波炉的关心和信赖，为了使我们产品的设计和外观让您更加满意，我们在相关的网站上提供了与您交流的平台，希望得到您的宝贵意见。
http://panasonic.cn/life/active/mic_oven/
在您完整的填写完所有问题后，将获得一份小礼品。

上海松下微波炉有限公司
上海浦东新区龙东大道898号
原产地：中国
售后服务咨询电话：021-50801116

F00037J59XP
IP0809-19
发行：2009年8月
中国 印刷